

<b>Zeitschrift:</b>	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Fourierverband
<b>Band:</b>	15 (1942)
<b>Heft:</b>	7
 <b>Artikel:</b>	Tiefgekühltes Obst und Gemüse
<b>Autor:</b>	Schönmann
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-516627">https://doi.org/10.5169/seals-516627</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

um nicht Durst zu erzeugen. Der Körper enthält bei salzärmer Kost weniger Wasser, bei der Anstrengung kommt er daher weniger zum schwitzen. Besondere Merkmale bei grossen Anstrengungen sind die Salzabsonderung mit dem Schweiss und der Mangel an Magensäure. Durch diesen Mangel wird auch das Hungergefühl reduziert, weshalb — wie bereits erwähnt — leichter verdauliche Speisen am Platze sind. Der Salzverlust muss nach der Anstrengung wieder ersetzt werden. Während sonst Salzwasser refusiert würde, wird es nach Anstrengungen eher angenehm empfunden. Der Zusatz von Salz zu Tee wird gerade nach grossen Märschen geschätzt. Die Menge richtet sich nach dem Grad der durchgemachten Anstrengung; unser Körper ist hier ein guter Gradmesser. Es soll gerade soviel Salz zugesetzt werden, dass der Zusatz nicht unangenehm wirkt.

### c) Die Abwechslung in der Truppenverpflegung.

Der Abwechslung in der Truppenküche ist grösste Aufmerksamkeit zu schenken. Sie ist kein Luxus, sondern dringendes Erfordernis. Es sprechen dafür verschiedene Gründe:

Es gibt kein Nahrungsmittel, in welchem sämtliche Nährstoffe, die wir benötigen, restlos enthalten sind. Die Abwechslung gewährleistet uns deshalb die Vollständigkeit der Zufuhr an Nährstoffen.

Das Auftischen immer der gleichen Speise hat zur Folge, dass der Appetit nicht mehr gereizt wird. Die Magensaft werden nicht mehr in der nötigen Menge und Zusammensetzung erzeugt. Die Speise wird weniger gut verdaut. Ihr Wert für den Körper sinkt damit. Gerade in der Zeit des Mangels ist es aber notwendig, dass die Nährstoffe weitgehend ausgenutzt werden.

Und schliesslich als drittes Moment: Bei jeder Zubereitung der Speisen gehen mehr oder weniger Nährstoffe und Vitamine verloren, obschon wir durch geeignete Massnahmen (z. B. frisches Gemüse nicht zuviel wässern, Verwendung des Einweichwassers von getrockneten Gemüsen für Suppen, Vermeidung von Kupfergeschirren, nicht rostfreien Messern etc.) darnach trachten müssen, sie möglichst zu erhalten. Bei verschiedener Zubereitung der Speisen ist der Verlust nicht immer gleich. Wir haben durch die Abwechslung in der Zubereitung deshalb die beste Gewähr dafür, dass z. B. nicht stets dasselbe Vitamin verloren geht und sich dadurch Mangelkrankheiten einstellen.

---

Das sind einige Gedanken, die wir dem interessanten Referat entnommen haben. Die Ausführungen von Herrn Hptm. Zeller, der Arzt ist, verdienen gerade in der heutigen Zeit ganz besondere Beachtung.

## **Tiefgekühltes Obst und Gemüse**

von Oblt. Schönmann, Basel

Frisches Obst und Gemüse (Erdbeeren, Himbeeren, Zwetschgen, Erbsen, Bohnen, Blumenkohl etc.) zu jeder Jahreszeit nach der bewährten Methode der Tiefkühlung oder des Schnellgefrierverfahrens ist sicher gerade in heutiger Zeit ein weiterer wichtiger Faktor für die menschliche Ernährung. Diese neuartige

Vorratsmethode hat den grossen Vorteil, dass beispielsweise Lebensmittel, wie Obst und Gemüse, im Erntegebiet ohne jeglichen Verlust unter voller Erhaltung der dem Frischprodukt eigenen Geschmacks- und Nährwerte, wie Aroma, Mineral- salze usw., erhalten bleiben. Insbesondere soll die Konservierung der Lebensmittel durch Einfrieren keinen ungünstigen Einfluss auf den Vitamingehalt haben, auch nicht auf das Vitamin C. Die hierbei sich bildenden Eiskristalle sollen auf Grund wissenschaftlicher Forschungen und Untersuchungen wegen ihrer Kleinheit die Wände der Zellen nicht zerstören.

Aus dieser Erkenntnis heraus wurden in Amerika und Deutschland schon seit einigen Jahren mit grossem Erfolg wichtige Lebensmittel aller Art nach einem wohldurchdachten organischen Aufbau bei Temperaturen bis etwa — 45 Grad eingefroren und in speziellen Packungen dem Konsumenten zugeführt. Heute werden in Amerika jährlich etwa 500 000 Tonnen hergestellt. In Deutschland hat man im ersten Anlaufjahr, 1938, 20 000 Tonnen hergestellt und für die neue Ernte 1942/43 eine Produktion von 120 000 Tonnen vorgesehen. Auch in anderen europäischen Ländern, wie Holland, Bulgarien usw., arbeitet man heute nach dem neuen Tiefkühlverfahren. Da man sich auch in der Schweiz aus Gründen der Ernährungsfrage und nicht zuletzt infolge Verknappung von Weissblech allmählich mit dieser neuen Konservierungsart beschäftigen musste, hat die Fleischwaren AG., Wallisellen, den Vertrieb dieser tiefgekühlten Produkte übernommen und dem Konsumenten zugänglich gemacht.

Ich halte es daher nicht für ausgeschlossen, dass ausser dem bereits gebräuchlichen Gefrierfleisch die Kaltkonservierung weiterer Lebensmittel mit zunehmender Erfahrung und praktischer Auswertung auch für unsere Truppenverpflegung über kurz oder lang, sei es im Krieg oder Frieden, an Bedeutung gewinnen wird und unter Umständen eine wichtige Rolle spielen kann.

## Eine Anregung — keine Belehrung!

von Fourier R. T.

Die Führung eines Militärhaushaltes ist in den Zwischen-Saison-Monaten besonders schwierig. Nur ab und zu ist es der Kosten wegen möglich, durch Verabreichung von Gemüse und Obst — diese wichtigen, vitaminhaltigen Nährmittel — das Menu abwechlungsreich zu gestalten. So müssen in dieser Zeit unsere spärlichen Vorräte an Reis, Mais, Hafer usw. unverhältnismässig stark herangezogen werden.

Ich möchte nun hiermit Fouriere — ohne ältere, erfahrene Rechnungsführer belehren zu wollen — die ihren Standort in oder in der Nähe von grösseren Ortschaften haben, auf eine Möglichkeit hinweisen, die, wenn sie geschickt ausgewertet wird, reale Vorteile zeitigt:

Man mache 2—3mal in der Woche, speziell auch Samstags, gegen den Ladenschluss hin, einen Rundgang bei den verschiedenen Gemüse- und Früchtehändlern, event. auch bei Gärtner- oder grösseren Bauernbetrieben. Aus Erfahrung weiss